mentaalvrij

# Vind je vrijheid terug met Therapeutisch Assessment en ACT

Ervaar je last van overmatige angst, depressieve en/of stress gevende gedachten en gevoelens? Wil je graag de achterliggende oorzaken aanpakken en weer mentaalvrij(er) in het leven staan?

Dan kan Therapeutisch Assessment en ACT (Acceptance & Commitment Therapy) jou helpen! Mentaalvrij werkt met een krachtige combinatie van deze twee wetenschappelijk bewezen therapieën waarin niet de diagnose *maar* jij, als uniek persoon, centraal staat. **Vergoed vanuit je basisverzekering**

info@mentaalvrij.nl

085 004 32 64

Westhavenkade 29, Vlaardingen

**Plan een telefonisch startgesprek met ons in via www.mentaalvrij.nl**

# Hoe werkt het?

## → Therapeutisch Assessment (TA)

*TA is een combinatie van psychologisch onderzoek en therapie waarin interactief inzichten worden gezocht naar oorzaken en oplossingen van mentale klachten*

Ieder mens is anders, zo ook jouw weg naar herstel. In de TA fase onderzoek je samen met de Mentaalvrij psycholoog hoe jouw weg naar herstel eruit ziet. Met behulp van gerichte, psychologische testen analyseren jullie welke patronen je klachten in stand houden en hoe je deze patronen kunt doorbreken

## → Acceptance & Commitment Therapy (ACT)

*ACT is een derde generatie gedragstherapie met als doel het creëren van mentale flexibiliteit zodat er ruimte ontstaat voor positieve groei*

In de ACT fase pas je samen met de psycholoog de waardevolle inzichten vanuit het TA toe in helpende (gedrags)-
veranderingen. Kleine veranderingen die als een domino-effect leiden naar grote, positieve veranderingen

**Aanvullend op TA en ACT bieden wij ook Cognitieve gedragstherapie (CGT) en traumabehandeling aan. Ook voor diagnostiek op het gebied van ADHD en ASS (Autisme spectrumstoornis) kun je bij onze praktijken terecht**

## Therapeutisch Assessment fase

**1 > Klachten & hulpvraag**
Samen met de psycholoog neem je jouw klachten en hulpvraag door. Aanvullend zal worden gekeken hoe TA en ACT hierbij aansluiten, ofwel jou kunnen gaan helpen je klachten te verminderen en mentaal vrij(er) in het leven te staan

**2 > Persoonlijkheid**
Hierin staan jouw persoonlijkheids-kenmerken centraal; welke kenmerken kunnen bijdragen aan het verminderen van je klachten en welke kunnen je klachten verergeren?

**3 > Mentale flexibiliteit**
Een belangrijke stap naar herstel is hoe flexibel je kunt omgaan met je gedachten en overtuigingen. Samen met de psycholoog zal worden geanalyseerd hoe je naar je gedachten, zelfbeeld en (zelf)waarden kijkt

**4 > Cognitief profiel**
Cognitie is hoe je de wereld om je heen waarneemt. Iedereen doet dat op een andere, unieke manier. Er zal worden onderzocht hoe jouw cognitief profiel eruit ziet en wat de invloed hiervan is op je klachten

**5 > Strategieën**
Tenslotte bestuderen jullie welke strategieën je toepast om controle over je klachten te krijgen: hoe streng ben je voor jezelf? Wat zijn je "moeten" regels? Helpt dit je? En zo nee, wat zou je dan wel helpen?

## Acceptance & Commitment Therapy fase

**6 > Acceptatie & Defusie**
Je leert hoe je afstand kunt nemen van negatieve gedachten en gevoelens. Gedachten en gevoelens die je klachten in stand houden. Door afstand hiervan te nemen ontstaat er ruimte voor nieuwe, positieve ervaringen

**7 > Zelf als context**
Klachten worden daarnaast veelal in stand gehouden door een negatief, onjuist zelfbeeld. In dit onderdeel leer je vanuit een ander, effectiever perspectief naar jezelf te kijken.

**8 > Mindfulness**
Door mindfulness leer je hoe je je aandacht naar het hier en nu kunt brengen. Zo creëer je een staat van zijn waarin je uit je automatsiche gedachtepatronen kunt komen en minder vatbaar bent voor negatieve gedachten

**9 > Waarden**
Waarden zeggen iets over waar je in het leven voor staat en hoe je zou willen zijn. Kortom wat jij belangrijk vindt. Samen met de psycholoog breng je jouw waarden inzichtelijk en leer hoe je ze kunt gebruiken om je leven te veranderen

**10 > Korte & lange termijn planning**
In de laatste stap zet je alle inzichten en vaardigheden om in een korte & lange termijn planning. Zo breng je stap voor stap koerswijzingen aan naar een klachtenvrij(er) en mentaalvrij(er) leven